

Sehr geehrte Damen und Herren,

das neue Jahr ist schon sieben Wochen alt und die Arbeit geht längst wieder ihren gewohnten Rhythmen nach. Wir berichten Ihnen heute über zwei Veranstaltungen zum Thema Wein, eine aus historischer und literarischer Perspektive und eine im Rahmen des kulturell-regionalen Engagements der rheinland-pfälzischer Weinregionen. Wenn es um die Gesundheit geht, ist die Botschaft eindeutig: Nur der maßvolle Genuss kann empfohlen werden, nur vernünftige Trinkmuster schonen Herz und Gefäße, das zeigt die Wissenschaft auch 2017.

Ihre Deutsche Weinakademie



KULINARISCHE REISE MIT JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

„Es liegen im Wein produktiv machende Kräfte sehr bedeutender Art, aber es kommt dabei alles auf Zustände und Zeit und Stunde an, und was dem einen nützt, schadet dem anderen.“ Dieses und andere Goethe-Zitate, vorgetragen vom DWA-Beirat Dr. Gerhard Kreuter und begleitet von einem Sechs-Gänge-Menü sowie korrespondierenden Weinen, bescherte Mitgliedern des Soester Lions Clubs am 1. Februar 2017 einen besonderen kulinarisch-oenologischen Abend.

[WEITERLESEN](#)



WEIN UND GESUNDHEIT FÜR KULTUR- UND WEINBOTSCHAFTER

Kultur- und Weinbotschafter müssen nicht nur begeisterte Weinfreunde sein und gerne mit Menschen zu tun haben, sie müssen auch einen einjährigen Qualifizierungslehrgang durchlaufen und drei Prüfungen bestehen. Beim Lehrgang am 17. Januar 2017 im Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum „Rheinhessen-Nahe-Hunsrück“ in Bad Kreuznach ging es einmal nicht um die kulturellen und geschichtlichen Wurzeln der Weinregionen, sondern um das wichtige Thema Wein und Gesundheit.

[WEITERLESEN](#)



ALKOHOLEXZESSE: ZU HÄUFIG ZU VIEL SCHADET AUCH DEM HERZEN

Im Englischen benutzt man für das unregelmäßige Trinken größerer Mengen alkoholischer Getränke den Ausdruck „binge drinking“. Das muss beileibe kein „Kampf- oder Komatrinken“ sein, wie es die umgangssprachliche Übersetzung nahelegt. Im Grunde handelt es sich um Mengen, die deutlich über das hinausgehen, was als moderater oder verantwortungsvoller Konsum gilt. Und im Gegensatz zum moderaten Genuss sind Alkoholexzesse für Herz und Gefäße schädlich.

[WEITERLESEN](#)

Kulinarische Reise mit Johann Wolfgang von Goethe

Mit Unterstützung der Deutschen Weinakademie lud der Soester Lions Club am 1. Februar 2017 zu einer kulinarischen Weinreise mit Goethe ein. Die gemütlichen Räume der Brauerei Christ in Soest boten den passenden Rahmen und den rund 50 begeisterten Teilnehmern ein delikates Sechs-Gänge-Menü nach original Goethe-Vorgaben. Initiiert und begleitet wurde die sehr gut angenommene Vortragsveranstaltung von Prof. Markus Flesch, seines Zeichens Vorsitzender des Soester Lions Clubs und des wissenschaftlichen Beirats der DWA. Als Referenten konnte er seinen Kollegen im wissenschaftlichen Beirat der DWA, Dr. Gerhard Kreuter aus Bad Neuenahr-Ahrweiler gewinnen.

Genussmensch Goethe

Für den großen deutschen Dichter und Wissenschaftler, Politiker und Lebemann waren Essen und Trinken ein Lebenselixier und Inspiration. Goethe liebte es, zu tafeln und war ein ausgesprochener Weinkenner und -genießer. Dies wurde im ersten Teil des Vortrags von Dr. Kreuter schon an Goethes Lebenslauf deutlich. Als dieser am 28. August 1749 in Frankfurt das Licht der Welt erblickte und zunächst kein Lebenszeichen von sich gab, badete ihn die Rheingauer Hebamme kurzerhand in Wein, woraufhin sie der Mutter erleichtert versichern konnte: „Rätin, er lebt“. Dass Goethe dem Wein ein Leben lang zugetan war, hatte aber wohl vor allem damit zu tun, dass die Familie zwei Weinberge besaß, mit Wein handelte und dass der Sohn sich bereits früh umfassende Fachkenntnisse über Anbau und in der Weinkunde erwarb.

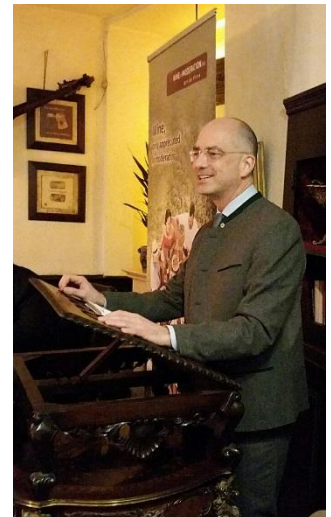
Nach diesem biographischen Einstieg konnten sich die Gäste an den ersten beiden Gängen des Menüs erfreuen, das nach Einschätzung von Prof. Flesch „ganz große Kochkunst“ bot. Mit ein wenig Phantasie habe man sich an Goethes Tafel sehen können, wozu auch das Ambiente des Tagungszimmers und die freundliche Bewirtung beigetragen haben. Die Weinreise führte in Begleitung der beiden ersten Gänge – Dicke Bohnen mit Matjes und Blattspinat mit verlorenen Eiern – zunächst ins Anbaugebiet Saale-Unstrut, dessen Weine, wie auch jene der anderen Anbaugebiete von der Leiterin der DWA, Frau Dr. Claudia Stein-Hammer, appetitanregend vorgestellt wurden.



Wein und Gesundheit in anderen Dimensionen

Dass Goethe mehr Wein trank als man heute als moderat empfiehlt, ist bekannt. Seine Weinbestellungen waren beträchtlich, auch, weil er in seiner Weimarer Zeit stets viele Gäste zum Essen hatte. Bei diesen Anlässen stand vor jedem Gast eine Flasche Wein, aus der er oder sie sich nach Belieben bedienen durfte. Doch Goethe schrieb dem Wein auch gesundheitliche Wirkungen zu, wie er beispielsweise 1785 an Charlotte von Stein schrieb: „Der gestrige Wein hat wieder seine wohltätige Wirkung gezeigt, ich habe sehr gut geschlafen und befinde mich wohl.“ Als in Weimar das Scharlachfieber grassierte, erhielten auch die Bediensteten Wein, wohl auf dessen antiseptische Wirkung hoffend.

Die kulinarische Soester Weinreise führte derweil zu den nächsten beiden Gängen – Wolfsbarschfilet und gebackenen Schwarzwurzeln – und zu Goethes geliebten Franken-Silvanern aus den Würzburger Weltklasse-Lagen. Nach dem Genuss weiterer Goethe-Zitate, folgten die beiden letzten Gänge – Kalbsroulade und die abschließende Süßspeise – und zwei Weine aus dem Rheingau, darunter ein ELFER – DER legendäre Jahrgang seines „übermäßig schönen Rheingaus“, den Goethe u. a. in dem „Lied vom Elfer“ poetisch aufarbeitete. 1811 war ein seltsames Weinjahr: extrem kalter Winter, extrem heißer Sommer, relativ wenig Wein, daher teuer. Der krenzenzte Riesling war zwar 200 Jahre jünger, dennoch etwas ganz Besonderes, weshalb die Weinreise auf Goethes Spuren auch mit ihm endete.



Dass sich die Gäste am Essen, am Wein und am Vortrag sehr erfreuten, zeigten nicht nur die fröhliche Stimmung und die positiven Feedbacks. Auch die Tatsache, dass es ein langer Abend wurde, spricht dafür, dass die DWA dieses kulturbetonte Fortbildungsformat wiederholen wird.



Wein und Gesundheit für Kultur- und Weinbotschafter

Kultur- und Weinbotschafter zu sein bedeutet, leuchtende Augen zu bekommen, wenn es um den Wein aus der Heimatregion geht. Es bedeutet, Menschen für den Wein als Kulturgut und Genussmittel zu begeistern. Und es bedeutet, eine einjährige Qualifizierung zu durchlaufen und drei Prüfungen zu bestehen. Gegenstand der Ausbildung ist jedoch nicht nur das Wissen um die kulturellen und geschichtlichen Wurzeln der jeweiligen Regionen, auch das Thema Wein und Gesundheit darf nicht zu kurz kommen.



Und so stand am 17. Januar 2017 im Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Rheinhessen-Nahe-Hunsrück in Bad Kreuznach das Wissen um einen verantwortungsvollen Konsum, so wie er von der europäischen Initiative Wine in Moderation (WiM) vertreten wird, im Mittelpunkt der Ausbildung.

Wine in Moderation – Teil der Botschafter-Ausbildung

Wer sich für einen verantwortungsvollen Weingenuss einsetzen will, sollte alle Facetten des Weintrinkens kennen. Da wären einerseits die wissenschaftlich belegbaren Vorteile eines moderaten Konsums, wie ein vermindertes Risiko an Diabetes, Herzkrankheiten oder Demenz zu erkranken. Andererseits müssen aber auch die Risiken des übermäßigen Konsums zur Sprache kommen, wie beispielsweise Erkrankungen der Leber und der Bauchspeicheldrüse.

Umfassend, anschaulich und zugleich unterhaltend informierte die wissenschaftliche Leiterin der DWA, Dr. Claudia Stein-Hammer, die äußerst interessierte Teilnehmerrunde in Bad Kreuznach über die Bedeutung des moderaten Weingenusses.

Sie erläuterte die Hintergründe, Ziele und praktischen Umsetzungshilfen der Initiative Wine in Moderation und betonte die große Bedeutung gesunder Trinkmuster. Die angehenden Botschafter lernten, wie sehr die gesundheitlichen Wirkungen des Weingenusses nicht nur von der Menge, sondern ganz entscheidend auch davon abhängen, wie der Wein getrunken wird. Eindrucksvoll zeigt sich dies an den Blut-Alkoholspiegeln, die nach einem oder zwei Gläsern Wein zum Essen deutlich niedriger liegen als beim Weintrinken auf nüchternen Magen.

Das Themenspektrum umfasste auch gesundheitspolitische Fragen, nationale und europäische alkoholpolitische Maßnahmen, gesetzliche Vorgaben des Jugendschutzes sowie Informationen über eine gesetzeskonforme und verantwortungsvolle Weinwerbung. Eine wichtige Hilfestellung bieten hierbei die „Wine Communication Standards“, der sich alle WiM-Mitglieder verpflichtet haben und die im Botschafter-Seminar vorgestellt wurden.

Die Teilnehmerrunde erwies sich als außergewöhnlich kompetent und interessiert, die lebhaften Diskussionen und bisweilen auch philosophischen Betrachtungen bescherten allen Beteiligten einen erkenntnisreichen Tag.



Alkoholexzesse: zu häufig zu viel schadet auch dem Herzen

Dass Alkoholexzesse vermehrt zu Unfällen und Verletzungen führen, ist unbestritten. Doch wie sieht es mit der Herz- und Gefäßgesundheit aus? Ein maßvoller Konsum, vor allem an Wein, wirkt sich hier positiv aus, das haben viele Studien aus aller Herren Länder gezeigt. Sie sind die Basis der berühmten J-Kurve. Diese zeigt das geringste Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten bei Mengen, die 2 bis 3 Gläsern Wein entsprechen.



Riskant: Große Mengen pro Trinkanlass

Eine aktuelle amerikanische Übersichtsarbeit ging der Frage nach, wie sich das sogenannte „binge drinking“, das Trinken größerer Mengen zu einem Anlass, auf die Herz- und Gefäßgesundheit auswirkt. Dazu wurden amerikanische und europäische Beobachtungsstudien sowie experimentelle Untersuchungen am Menschen ausgewertet, um den Einfluss dieses riskanten Trinkmusters auf den Blutdruck, auf Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen und Schlaganfälle zu untersuchen. Hintergrund ist, dass in den USA im letzten Jahrzehnt nicht nur die insgesamt konsumierte Menge alkoholischer Getränke gestiegen ist, sondern auch die Zahl der konsumierten Getränke pro Trinkanlass.

So lag die höchste Zahl bei den 18- bis 24-Jährigen bei knapp 9 Drinks pro Anlass (entsprechend 90 Gramm Alkohol), bei den 45- bis 65-Jährigen immerhin noch bei 6,6 Drinks.

Zum Vergleich: Die Initiative Wine in Moderation (WiM), der sich auch die DWA verpflichtet hat, empfiehlt, bei einem Trinkanlass nicht mehr als vier Drinks, entsprechend 40 g Alkohol, zu konsumieren.

Als moderat gelten täglich bis ca. 200 ml Wein für Frauen (entsprechend 20 g Alkohol) und bis ca. 300 ml Wein für Männer (entsprechend 30 g Alkohol). Bei diesen Mengen überwiegen die gesundheitlichen Vorteile des Weingenußes, sie gelten als risikoarm.

Trinkmuster gehören zur Aufklärungsarbeit

Die ausgewerteten Studien definierten einen „binge“ nicht einheitlich. Die Mengen lagen jedoch immer deutlich über dem, was von WiM empfohlen wird. Es zeigte sich, dass exzessives Trinken das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle im mittleren und höheren Lebensalter signifikant erhöht. Auch die Herzinfarktsterblichkeit war erhöht, insbesondere bei den über 65-Jährigen. Bei jüngeren Menschen zwischen 18 und 30 Jahren fanden sich ebenfalls Hinweise auf gesundheitliche Schäden am Herzen und am Gefäßsystem, wenn auch nicht so eindeutig wie bei den Älteren. Als Mechanismen diskutieren die Studienautoren erhöhten oxidativen Stress durch große Mengen alkoholischer Getränke sowie Entzündungen und Schäden an den Innenwänden der Blutgefäße.

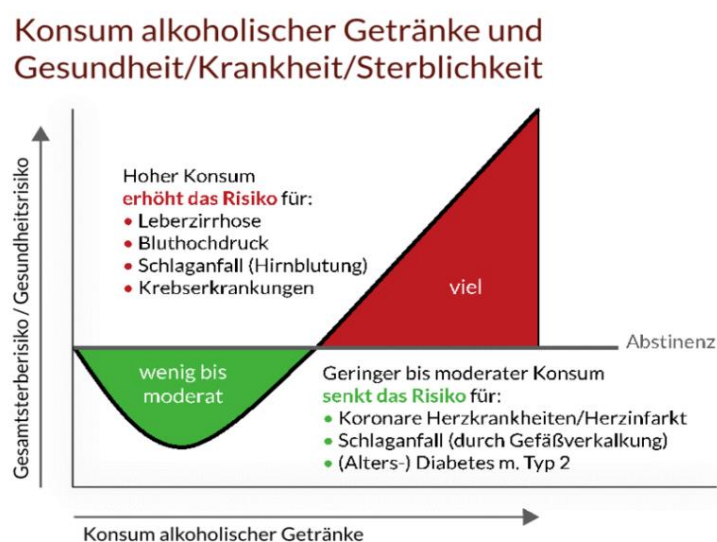
Die Autoren fordern, in der öffentlichen Bildungs- und Aufklärungsarbeit auch auf die möglichen Herz- und Gefäßschäden durch Alkoholexzesse hinzuweisen. Zwar seien die Daten für das mittlere und höhere Lebensalter eindeutiger, doch würden die meisten Alkoholexzesse bei jungen Leuten auftreten, deren erhöhtes Risiko für Hochdruck und Gefäßschäden sich ins spätere Leben fortsetzen kann. Es sei daher äußerst wichtig, schädlichen Trinkmustern durch Bildungs- und Informationskampagnen entgegen zu wirken.

Kritiker ergänzen wichtige Details

Mitglieder des Internationalen Forums für Alkoholforschung begrüßten die Übersichtsarbeit der Amerikaner, bemängelten jedoch unter anderem, dass nicht alle verfügbaren Studien eingeschlossen worden seien. Daher seien noch viele Fragen offen und weitere Differenzierungen nötig. In der Gesamtschau zeige sich z. B. ein akut blutdrucksenkender Effekt größerer Trinkmengen, erst nach etwa 12 Stunden steige der Blutdruck dann an. Wer nur am Wochenende trinke, habe zudem deutlichere Blutdruckschwankungen als Personen, die täglich alkoholische Getränke konsumieren.

Andere Forumsmitglieder wiesen darauf hin, dass in der amerikanischen Arbeit nicht angemessen zwischen Wein und Spirituosenkonsum unterschieden worden sei und danach, ob die Getränke im Rahmen einer Mahlzeit verzehrt wurden oder nicht. Letzteres könne zu extrem unterschiedlichen Blut-Alkoholspiegeln führen und lasse daher auch andere gesundheitliche Auswirkungen erwarten. Dies belegen bereits zahlreiche internationale Studien.

Dass in Untersuchungen, die nach Art der alkoholischen Getränke differenzierten, bei Weinkonsumenten meist positivere Effekte auftraten, spricht dafür, dass es eben nicht nur auf die Dosis – ausgedrückt in Gramm Ethanol – ankommt.



Quelle: Piano, MR et al.: Cardiovascular consequences of binge drinking: An integrative review with implications for advocacy, policy, and research. *Alcoholism: clinical and Experimental Research*, doi: 10.1111/acer.13329, online vorab publiziert am 2. Februar 2017 und <http://www.bu.edu/alcohol-forum/critique-196-adverse-health-effects-of-binge-drinking-on-cardiovascular-disease-2-february-2017/>